

JOCURI DIN COPILĂRIE

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 12/12)

DESCRIERE

O abordare obișnuită pentru gestionarea anxietății la vârstnici este terapia prin amintiri. Aceasta poate implica activități precum privitul fotografiilor vechi, rememorarea experiențelor din trecut sau împărtășirea de amintiri cu prietenii și membrii familiei. Terapia de rememorare poate ajuta la reducerea sentimentelor de anxietate prin conectarea persoanei cu trecutul și prin promovarea unui sentiment de siguranță și confort.

A ne aminti și a vorbi despre jocurile din copilărie este un exemplu de terapie prin reminiscență. Pe lângă beneficiile deja enumerate, jucarea acestor jocuri împreună cu alte persoane poate, de asemenea, să atenueze sentimentele de singurătate sau tristețe și să dezvolte o comunitate între cei care joacă și rememorează.

Această activitate îi determină pe oameni să își amintească mai întâi de jocurile copilăriei lor și apoi îi invită să le joace.

OBIECTIVE

1. Atenuați anxietatea prin rememorarea jocurilor din trecut și a amintirilor pozitive din copilărie.
2. Dezvoltarea comunității prin jocuri împreună.
3. Susțineți mobilitatea, dexteritatea și memoria prin intermediul jocurilor.

RESURSE ȘI MATERIALE

1. În funcție de modul de punere în aplicare, resursele necesare pot varia de la niciunul la elemente specifice, cum ar fi cărți de joc, bile sau cretă, până la un simplu pix și hârtie.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Faceți o căutare online în țara dvs. pentru jocurile tipice ale copilăriei din anii 1940, 50 și 60. În Marea Britanie și Irlanda, de exemplu, aceste jocuri ar putea include oricare dintre următoarele:

Nu sunt necesare resurse:

- "Eu spionez" - oamenii caută un obiect la vedere, iar ceilalți trebuie să ghicească despre ce este vorba. O variantă ar putea fi bazată pe culoare, de exemplu: "Spionez ceva de culoarea".
- "Mă duc la o petrecere...". Acest joc este bun pentru antrenarea memoriei. Prima persoană începe prin a spune ceva care începe cu litera "A" într-o propoziție de genul acesta: "Mă duc la o petrecere și voi aduce și Apple." Următoarea persoană continuă apoi pe baza acelei propoziții cu un element care începe cu următoarea literă din alfabet, de exemplu: "Mă duc la o petrecere și voi aduce un măr și o carte". Procesul continuă apoi până când cineva nu-și mai amintește lista de obiecte deja aduse.
- Hârtie, foarfecă, piatră.

Este nevoie doar de hârtie și pix:

- Spânzurătoarea
- Noughts și cruciulițe

Sunt necesare unele resurse specifice:

- Puzzle-uri
 - Măgele
 - Jocuri de cărți (snap sau Old Maid)
 - Construiți o fortăreață (de exemplu, un spațiu acoperit sub pături în care oamenii se pot juca, pot lua o gustare, pot viziona un film etc.).
 - Faceți un picnic al ursuleților de pluș.
2. Roagă persoana sau persoanele cu care te afli să se gândească la jocurile din copilărie. Care dintre ele își pot aminti? Care erau jocurile lor preferate? De ce le plăceau? Când a fost ultima dată când l-au jucat? De ce au nevoie pentru a-l juca?
 3. Dacă ideile pe care le au nu implică resurse sau implică resurse pe care le aveți sau pe care le puteți

pregăti cu ușurință (cum ar fi cele de la pasul 1 de mai sus), atunci jucați jocurile atunci și acolo. În caz contrar, ați putea să strângeți o listă de resurse și să le jucați în curând.

4. După ce și-au amintit și s-au jucat, rugați-i pe vârstnici să se gândească la cum i-a făcut să se simtă activitatea? Ce le-a plăcut cel mai mult și la ce le-ar plăcea să se gândească sau să se joace data viitoare? Luați în considerare posibilitatea de a face un eveniment regulat (de exemplu, săptămânal) din jocurile lor vechi din copilărie.

MODIFICĂRI POSIBILE

În funcție de mobilitatea persoanelor care își amintesc și joacă jocurile, puteți juca și jocuri în aer liber.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Anxietatea pe termen scurt ar trebui să fie redusă prin concentrarea actuală asupra discuției (și a jocurilor), precum și prin concentrarea asupra amintirilor pozitive din trecut.

De asemenea, dacă sunt implicate și alte persoane, oamenii se vor distra împreună, creând astfel o comunitate și reducând anxietatea, singurătatea sau alte emoții care le pot afecta negativ starea de bine.